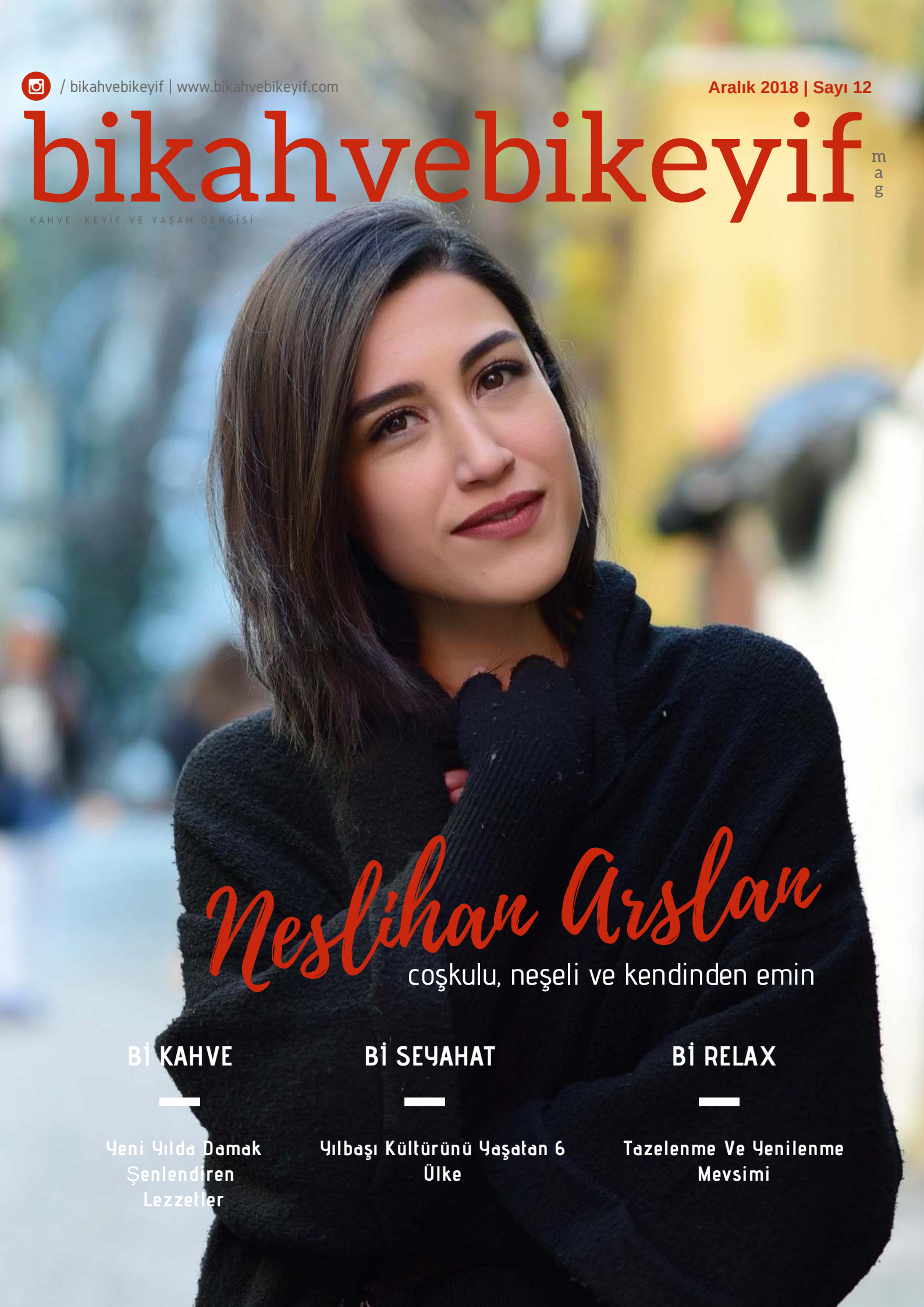
/ bikahvebikeyif | www.bikahvebikeyif.com

Aralık 2018 | Sayı 12

bikahvebikeyif mag

KAHVE, KEYİF VE YAŞAM DERGİSİ



Neslihan Arslan

coşkulu, neşeli ve kendinden emin

Bİ KAHVE

Yeni Yılda Damak Şenlendiren Lezzetler

Bİ SEYAHAT

Yılbaşı Kültürünü Yaşatan 6 Ülke

Bİ RELAX

Tazelenme Ve Yenilenme Mevsimi

Aralık 2018

bikahvebikeyif mag

Sayı12

KAHVE, KEYİF VE YAŞAM DERGİSİ

İÇİNDEKİLER

Yayın Sahibi
Uluç İNCESOY

Genel Yayın Yönetmeni
İmge BALIK İNCESOY
imge@bikahvebikeyif.com

Katkıda Bulunanlar:
Beste PULAT
Ezgi YILMAZ
Günce DERE
Kuketta.com
Müge MENTAŞ

Pazarlama ve Dijital Projeler Direktörü
Mert ERGÜL
mert@bikahvebikeyif.com

Reklam Rezervasyon
reklam@bikahvebikeyif.com

KAPAK KONUĞU
Coşkulu, Neşeli, Kendinden Emin: Neslihan ARSLAN

Bİ KAHVE
Yeni Yılda Damak Şenlendiren Lezzetler

Bİ SEYAHAT
Yılbaşı Kültürünü Yaşatan 6 Ülke

Bİ RELAX
Tazelenme Ve Yenilenme Mevsimi

İletişim | hello@bikahvebikeyif.com
+
www.bikahvebikeyif.com

swatch®
2
19
6

edito

Yılın en sevdiğim zamanı! la la la :)

Yeni bir ay, yeni bir mevsim ve yepyeni bir yılın heyecanı bünyeyi sarmışken beni mutlu eden bir diğer şey ise bu ay sizlerle buluşmamızın birinci yılını kutluyor olmamız. Evet, bikahvebikeyif mag 1 yaşında! :)

Yazdığımız binlerce satır, on binlerce okunma ve ilk sayıdan bu zamana kahve keyiflerimize ortak olup **#bikahvebikeyif** hashtaginde buluşarak içtiğimiz yüzlerce kahve... Bu mutluluğu tarif etmek imkansız olsa da, her birinize bin teşekkür diliyor ve geliyorum Aralık sayısına... Bu ay kapağımızda ağırlamaktan büyük keyif duyduğumuz, İstanbullu Gelin dizisinde Dilara karakterine hayat veren Neslihan Arslan yer alırken, iç sayfalarda bol bol yılbaşı ruhunu yaşayacağımız bir sayı sizi bekliyor. Bi Relax'ta yeni hedefler eşliğinde tazelenecek, Bi Seyahat'te yılbaşı rotası yapmak isteyenlere biraz yön verecek, Bi Lezzet'te bol mutluluk hormonu salgılayıp, Bi Fit sayfasında ise nasıl kilo almadan yılbaşını geçireceğimizi öğreneceğiz.

Keyif kahvelerinizin hiç eksik olmadığı, bol neşeli, bol kahkahalı ve bol keyifli bir yıl dilerim.

İyi Seneler!

İmge Balık İncesoy
imge@bikahvebikeyif.com

GODIVA
Belgium 1926
GODIVA
GODIVA
GODIVA
MILK CHOCOLATE
CASHEWS
GODIVA
GODIVA
PEARLS
DARK CHOCOLATE
GODIVA
Belgium 1926

Yeni yılda damak şenlendirir: Gingerbread Latte

Yeni yıl heyecanı yavaş yavaş şehri ve bünyeleri sarmaya başlamışken, yılbaşı ruhuna yakışacak en lezzetli kahvelerden birisi de hiç şüphesiz Gingerbread Latte! Kahve ve baharatların mükemmel uyumunu sevenlerin favorisi olacak olan bu kahvenin belki de en cezbedici tarafı yapılış aşaması. Zira lezziz mi leziz bir Gingerbread Latte yapmak toplamda 2 dakikanızı alacak!

Ruhunuzu yeni yıla hazırlarken damağınızı da şenlendirmek, kurabiye ve keklerinize eşlik edecek pratik ve leziz bir kahve isterseniz o halde tarif bizden denemesi sizden!

Afiyetle!

Nelere ihtiyacımız var?

- Yarım çay kaşığı kahve şurubu
- Yarım çay kaşığı şeker ya da tatlandırıcı
- 1 çorba kaşığı yoğun krema
- 1/4 çay kaşığı toz zencefil
- 1/8 çay kaşığı tarçın
- 1 fincan sıcak demlenmiş kahve
- Krem şanti
- Karanfil

Nasıl yapıyoruz?

Büyük bir kupanın içerisinde şurubu, tatlandırıcıyı, yoğun kremayı, zencefili ve tarçını karıştırıyoruz.

1 fincan sıcak demlenmiş kahveyi ekliyoruz. Koyduğumuz baharatlar kahveyle karışına kadar iyice karıştırıyoruz.

Üzerine krem şanti ve karanfil ile süsleme yapıp afiyetle içiyoruz.

ATEŞ

OLMAYAN YERDEN KAHVE ÇIKMAZ

ESPRESSO - CAPPUCCINO
DOUBLE ESPRESSO - MOCHA
VANİLYALI CAPPUCCINO
SADE KAHVE - SÜTLÜ KAHVE
SICAK ÇİKOLATA - CAFFÈ LATTE

NESCAFE Alegria

BURGER KING

Bu kampanya, 31.12.2018 tarihine kadar sadece kampanya görsellerinin sergilendiği Burger King® restoranlarında geçerli olup, havalimanı restoranları ve paket servis hizmetinde geçerli değildir. Bu kampanya başka promosyonlarla birleştirilemez. Kampanya içeceklerine sıcak çikolata ve sıcak kahve çeşitlerinin 8 oz boyları dahildir. Soğuk kahve çeşitleri ile 12 oz büyük boy kahveler kampanyaya dahil değildir. Görselde yer alan sıcak içecek servis şekli reklam amaçlı olup,restoranlarda farklılık göstermektedir. TAB Gıda'nın önceden haber vermeden fiyatlarda değişiklik yapma ve kampanyaya durdurma hakkı saklıdır. TM & © 2018 Burger King Corporation. Tüm hakları saklıdır, Burger King Corporation, Burger King markası ve amblemlerin tek hak sahibidir.

Arçelik Kırmızı Mini Telve T
437 TL

Tchibo - Türk Kahvesi Fincanı - 32,95 TL

Kahve & Keyif Tutkunlarına

Cakes&Bakes

Koçtaş Aydınlatma
19.909TL

Tchibo dekoratif çelenk
125 TL

Linens kar küresi - 39.90TL

Mud Concept mum-
17,47 TL

Evde Yeni Yıl Işıltısı

H&M Home
Yılbaşı Baskılı Kırlent Kılıfı
34,.99 TL

Ikea mum tabağı
49.90 TL

3'lü Geyik Figürlü Mumluk
99,90TL

İpekyol
859 TL

Love My Body
599,90 TL

Parti Yıldızlarına

Koton Partywear
249.90TL

Meltem Özbek
2500TL

Machka
1450 TL

Yeni Yılda Tazelenmeye, Yenilenmeye Ne Dersiniz?

Yazının başlığından anlaşıldığı üzere nasıl geçtiğini anlamadığımız bir yılı daha tamamlıyoruz. Hayat ister öğrenci olun, isterseniz çalışmıyor olun hepimiz için bir şekilde oldukça yoğun ve yorucu geçiyor. Ama bu 12 aydan sadece biri hem bitiş sayfası hem başlangıç sayfası arasında kalmasıyla bizi heyecanlandırıyor. Dolayısıyla tam da bu zamanda şimdiye kadar farkına varmadığımız şekilde değişim hikayeleri kafalarda canlanmaya başlıyor.

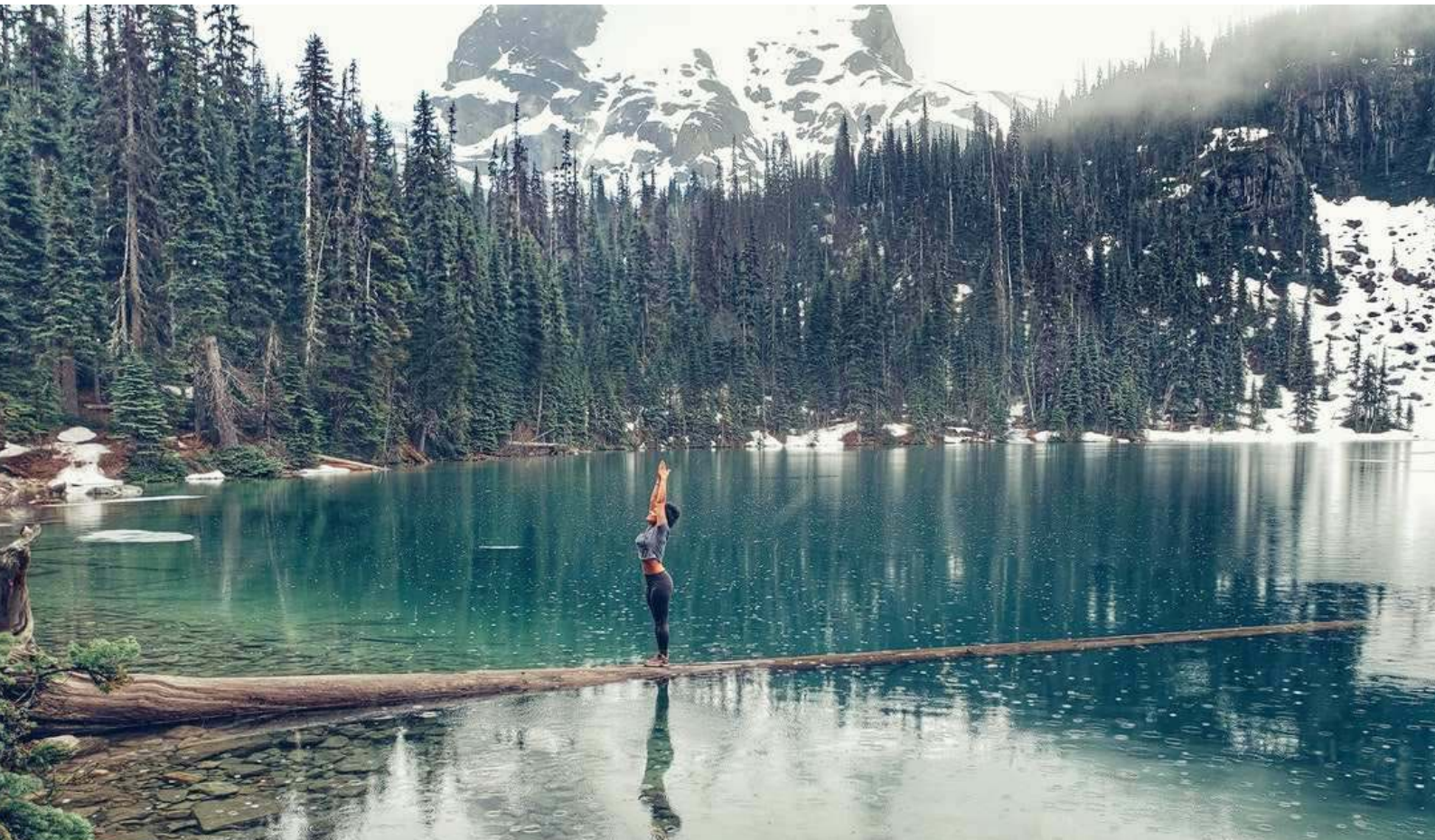
Bu zamana kadar yaptığım; yedim, içtim, çok yoruldum, kendime zaman ayırmadım, uykusuz kaldım, fazla sigara içtim gibi konuların bir değerlendirme zamanı gelmiş oluyor. Senaryo herkes için yüzde yüz aynı olmasa da genel anlamda mekanizma bu şekilde ilerliyor. "Yeni yıl geliyorsa benim de yeni hedeflerim olmalı.."

Yazı: Günce DERE
Çocuklar ve Yetişkinler İçin Yoga Eğitmeni

Sonra ne oluyor ? Upuzun bir liste ile kendimizi ait olmadığımız hayallerin içinde buluyoruz. Liste kağıtta ya da zihinde dursa da, yapılamadıkça ve zaman ilerledikçe arka planda rahatsızlık vermeye başlıyor. "Bak yine sözler verdin kendine ama bir türlü tamamlayamadın." İçiniz kararmasın😊 Mutlu tablolar kolay akılda kalmaz, zihin bu konuda biraz acımasızdır. Sürüngen beyin tanıdık duygulardan; acıyı sever. Ben de işte bu sebeplerden sizinle en kötü senaryoyu paylaştım ki; bu senenin hedefini birlikte koyalım diye. Kişisel hedefleriniz varsa siz yine ekleyin ama gelin bu sene daha önce hayatınızda yer almadıysa hedeflerinize, dolayısıyla da hayatınıza yogayı ekleyin!!!

Ego sorar neden yoga?

Ben de sorarım: Kendinize en son ne zaman verimli bir zaman ayırabildiniz? Bahsettiğim sevdiğiniz bir diziyi seyretmek değil! Ne zaman sadece kendinizle baş başa kalabildiniz? Gün içerisinde hiç kendinizi gözlemleme fısatınız oldu mu? Peki bedeninizi ne kadar süre dik olarak koruyabiliyorsunuz? Mecburen oturarak geçirdiğimiz zamanın artması ile, beden uzun süre dik duruşunu korumakta zorlanıyor. Buna bağlı olarak nefes alıp verirken zorlanmaya başlarız. Beden sıkışık hissetmeye başladıkça da ruhsal dengemiz etkilenir. Aynı anda birçok işle ilgilenmek ise zihin dengemizi etkiler. Pilates, kardiyo gibi spor dallarını bedeninin gücü ve sağlığı için yapabiliyorken yoga ile hem zihin hem beden üzerinde çalışma fırsatı buluyoruz. İşte neden yoganın birçok cevabından belki de en önemlisi. O yüzden bu sene gelin önce hayatınıza yogayı ekleyin ama büyük hedeflerle değil. Hemen koşarak bir stüdyoya kayıt yaptırıp – sonra kendinize bahaneler yaratarak derse gitmeyeceksenız ve ders ücretleri ödenmeye devam edecekse bu yolu seçmeyin.



Hedefimizi küçük porsiyonlarda, adım adım alalım:

1. Yoganın ne olduğunu anlayın. Bir yoga dersinin akışında neler olduğunu öğrenin. Merak edenler için bir içerik örneğini buraya ekliyorum.

2. Bilinenin aksine sadece bağdaş kurarak oturmak ve Aum sesi çıkarmak değil. Her dersin farkı bir akışı oluyor. Önce bedeni ısıtmak için ısınma egzersizleri, sonrasında yoga pozlarından oluşan bir akış, nefes egzersizleri, meditasyon ve dinlenme pozu ile dersin sonlandırılması. Sonuç: kuş gibi hafifleyerek ofise veya eve dönmek.

3. Sadece instagramda görülen güçlü pozlara inat, youtube başlangıç seviye yoga derslerini arayın. Örnek bir ders videosu izleyin.

4. Yoganın sadece asanalardan ibaret olmadığı ile ilgili önyargılar yıkıldıktan sonra ama ben esnek değilim yapamam konusunda da ön yargılarınız varsa – her bir bedenin yapısının farklı olduğunu bilin ve her pozun kendi bedeninize göre modifikasyonu olduğunu. Yaş, kilo için de aynı durum söz konusu.

5. Hayatınıza meditasyonu dahil edin. 30 dakika meditasyonda kalmak ilk başlangıç hedefiniz olmasın; 5 dakika ile başlayın, size iyi geldiğini hissettikçe süreyi kendinize uygun bir şekilde ilerletin. Bunu uygularken asla kendiniz için süreyi hedef haline getirmeyin. Bir ay sonra 30 dakika olmalı zihnin size oyunudur, bu oyunu siz meditasyon alışkanlığınızda kaldığınız sürece zaten yenecekseniz. Yapamadığınız günler olursa da kendinize şefkat gösterin, hazır hissettiğinizde pratiklerinize geri dönün.

6. Hayatınıza nefesi dahil edin. Farklı nefes tekniklerini duygu durumlarınıza karşılık verecek şekilde uygulamak için öğrenin.

7. Haydi pratik zamanı. Birçok stüdyonun ilk dersi tanışmak amacıyla ücretsiz olarak verilmektedir. Size yakın olan bir stüdyoyu arayın ve bu konudaki uygulamalarını sorun. Asla bir hocayla yetinmeyin. Farklı hocaların derslerine girin. Zamanla farklı ekoldeki dersleri de deneyin. Özel dersler ile de kendinizi oldukça geliştirebilirsiniz. Bunlar bana yetmedi biraz da somut örnek ver dersen;

YOGA YAPMAK BANA NE KAZANDIRIR?

• Uykusuzluk problemleri,

• Kronik ağrılara son vermek,

• Zihin ve beden farkındalığının artması ile daha esnek ve güçlü hissetmek,

• Metabolizmanın hızlanması,

• Sürekli mouse kullanımına maruz kalan el ve bilekler için olası sendromların önlenmesi (Merhaba sevgili beyaz yaka😊)

• Meditasyon sayesinde odaklanma becerisinin gelişmesi gibi faydalar sağlar. Harvard Business School, meditasyon ve sezginin 21. Yüzyılın en değerli iki yönetim aracı olduğunu belirtmiştir.

Kahvelerinizi alın yazının, hedeflerin, yeni yılın şimdiden keyfini çıkarın. Sizin hayrınıza ve bütünün hayrına olan tüm dilekleriniz kabul olsun

*Çocuklar ve yetişkinler için Yoga Eğitmeni Çocuk yogası derslerini deneyimlemek ve dersler konusunda detaylı bilgi edinmek için **@minikyogees** instagram ve facebook hesaplarını takip edebilirsiniz. www.minikyogees.com sitesini ziyaret edebilir ve her türlü sorunuz için bana bu kanallardan ulaşabilirsiniz.*

*Yetişkin yogası için **@yogaguncem** hesabını takip edebilir, aklınıza takılan soruları sorabilirsiniz. Dersleri deneyimlemek için ise stüdyoların haftalık programlarını takip edebilirsiniz.*

bikahvebikeyif'i instagram'da takip et

@BİKAHVEBİKEYİF

GINGERBREAD KURABİYE

Yılbaşı kurabiyelerinin benim için farklı bir anlamı var. Bir nevi totem kurabiyesi diyebiliriz kendisine. Sevdiklerime yeni yıl dileklerimi gingerbread adamlar ile ilettiğimde, o dileklerin hızlıca gerçekleştiğine inanıyorum. (ki önceki seneler buna sıkça şahit oldum) Bundan 2 sene önce hazırladığım Gingerbread Damat koleksiyonu ile iş yerindeki arkadaşlarımın %98'ini evlendirdiğimi ayrıca belirtmek isterim. :)

İşin özünde sevgi var tabii ki. :) Ne kadar sevgiyle yaparsanız, karşınızdakini de o kadar mutlu edeceksiniz. Haydi, bu sene siz de benimle birlikte bu totemi deneyin.

Tarif ve fotoğraf: Kuketta

2019 için şimdiden herkese sağlıklı, mutlu ve şanslı bir yıl diliyorum. :)

kukettacom

NELERE İHTİYACIMIZ VAR?

500 gram un
170 gram tereyağı
140 gram şeker
100 gram pekmez
80 gram bal
75 gram süt
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay kaşığı zencefil
1 çay kaşığı toz karanfil
1,5 çay kaşığı karbonat

NASIL YAPIYORUZ?

Un ve tereyağınızı parmak uçlarınızla ufalanacak hale getirin.(crumble)
Diğer malzemeleri ekleyerek yumuşak ve homojen bir hamur elde edin.
Gingerbread kurabiye hamurunu streç filme sarıp buzdolabında en az 3 saat bekletin. (Vaktiniz varsa 1 gece buzdolabında bekletmenizi tavsiye ederim)
Hamuru açmak için tezgaha biraz un serpin, 3-4 mm kalınlığında merdane ile açın. Yılbaşı kurabiye kalıplarınızla dilediğiniz şekilde kesin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 10 dakika pişirin.

LEZZET ÖNERİSİ

Fırından yumuşak çıkacaklar, tepside en az 20 dakika soğumasını bekleyin. İyice soğuduktan sonra süsleme işlemine geçebilirsiniz.

SÜSLEMEK İÇİN

Gingerbread kurabiyelerinizi süslemek için icing (glazür) veya eritilmiş çikolata kullanabilirsiniz.
Çikolatayı eritip ince külah haline getirdiğiniz pişirme kağıdı ile süsleme yapabilirsiniz.
Glazür, yumurta akı, pudra şekeri ve gıda boyası ile yapılıyor; ama dışarda hazır olarak da bulabilirsiniz.
Kurabiyelerinizi süsledikten sonra ayrı ayrı kurumaya bırakın. Kuruduktan sonra paketleme işlemine geçebilirsiniz.

YENİ YIL KUTLAMALARIYLA KÜLTÜRÜNÜ YANSITAN 6 ÜLKE

2019 yılı için heyecanla geri sayıma başladık! Yeni yıl, yeni dilekler, yeni heyecanlar derken; planlar arasında hiç şüphesiz yılbaşı tatilleri de ilk sırada yer alıyor. Yeni yıla hangi ülkede girsem diyor, kim Noel ritüellerini sonuna kadar uyguluyor? merak ediyorsanız, online seyahat markası biletall.com 'Yeni Yıl Kutlamalarıyla Kültürünü Yansıtan 6 Ülkeyi' derledi.

İspanya

Keyiflerine düşkünlükleriyle tanınan İspanyollar, yeni yılı güzel yemeklerle donatılmış geniş masalar eşliğinde karşılarlar. İspanyolların, bu keyifli ve zengin masalarının olmazsa olmazı ise üzümdür. Her sene saatler gece yarısını göstermeden önce üzümlerini hazırlar ve yılın 12 ayını temsil eden 12 üzüm tanesini yılın ilk saniyelerinde yiyerek yeni yılı kutlarlar. Şans getirdiğine inanılan bu gelenek, İspanya'nın yılbaşı kutlamaları arasında birinci sırada yerini almıştır.

Japonya

Uzakdoğu mutfağında çok sevilen pirinci yılbaşı sofralarından da eksik etmeyen Japonlar Noel akşamı için Mochi adı verilen içi pirinçli kekler pişirirler. Evlerinin girişine şans getireceğine inanılan örtüler, kapılarına da ipler asarak evlerini de yeni yıla hazırlarlar. Dindar Japonya halkı yılbaşında, yeni yıl burç listesinde temsil ettikleri hayvanın kılığına girip tapınaklara dua etmeye giderler. Saatler 00.00 olduğunda bu tapınakların çanları tam 108 kere tekrarlamak üzere çalmaya başlarlar. İnanışa göre 108 kere çalınan çanlar 108 dert ve tasayı kovmaktadırlar.

Danimarka

Danimarka'da soğuk iklime inat, havayı insanların yeni yılı kutlama coşkusu ısıtır. Sadece yılbaşına özel kurulan Tivoli Gardens Noel Marketi burayı masallardaki ışıl ışıl kasabalara dönüştürürken, açık hava buz pistleri yerli halk ve turistler tarafından dolup taşar. Yeni yıl kutlamalarında Danimarka da geleneklerine önem veren bir ülkedir. İnsanlar tüm yıl boyunca evlerindeki eski, kullanılmayan tabakları yılbaşı gecesi için saklayıp kapılarının önünde bu tabakları kırarlar. Tabaklar ne kadar çok olursa kötü şansın da o kadar uzak olacağına inanırlar. İnsanların kötü şansı kovduğuna inandıkları bir başka gelenekleri ise 'yüksekten atlama'. Saatler gece yarısını göstermeden hemen önce herkes masa, sandalye, merdiven gibi yerden yüksek bir yere çıkıp tam 12'de aşağıya zıplayarak yeni yıla hızlı bir giriş yaparlar.

Kolombiya
Yılbaşında ilk defa Kolombiya'ya gidenler ellerinde valizle dolaşan insanları gördüğünüzde paniğe kapılmayın. Sizin yeni yıl için seçtiğiniz yerden insanlar koşarak uzaklaşmıyor. Sadece yılbaşı geleneklerine sadık olan insanları görüyorsunuz.
Kolombiyalılar yılbaşı gününde boş valizlerini yanlarında dolaştırarak yeni yılda bol bol seyahat edeceklerine inanıyorlar. Belki de "Yeni yıla nasıl girersen öyle devam eder" inanışı burada da var olduğu için Kolombiyalılar seyahat dileklerini böyle dile getiriyorlardır.

Finlandiya
Ülkenin çok eskiye dayanan bir geleneğine göre yeni yıla girerken, su dolu bir kaba eritilmiş tenekeler dökülür. Tenekelerin aldığı yeni şekiller kişiler tarafından yorumlanır. Kurşun döktürmeye benzeyen bu işlem sonucunda çıkan şekiller yolculuğu andırıyorsa, kişinin yıl boyunca yolculuk yapacağı düşünülür. Kalbe benziyorsa evlilik ya da yeni bir aşk olarak yorumlanır. Tabi ki de yaratıcılığına bağlı olarak uzaya bile gideceği şeklinde yorumlanabilir.

Belarus
Belarus'ta evlilik üzerine kurulmuş yılbaşı kutlamaları ön plandadır. Daha çok bekar kadınlara yönelik bu gelenekler kutlamadan daha çok insanların oynadıkları birer oyun gibidir. Yılbaşı gecesi henüz evlenmemiş olan kadınlar ellerine birer mısır tanesi alır ve aynı anda tavanın üzerine koyar. Hangisinin mısırı önce patlarsa o kişinin yıl içerisinde evleneceğine inanılır. Bu geleneğin farklı bir uygulaması da yapılmaktadır. Yine bekar kadınların önüne mısır konulup, bu sefer ortaya horoz bırakılır. Horoz, kimin önündeki mısırı yerse, onun diğerlerinden önce evleneceğine inanılır. Bir başka oyunda ise evli kadınlardan biri evin içerisine bir parça ekmek ve bir yüzük saklar. Daha sonra bekar olan kadınlar da bunları arar. Ekmeği bulan kişinin zengin bir kocayla, yüzüğü bulanın ise yakışıklı biriyle evleneceğine inanılır.

EN İYİ FİLM
ÖDÜLÜ
75
VENEDİK FİLM FESTİVALİ
ALTIN ASLAN
Oscar ödüllü Alfonso Cuarón
Yerçekimi ve Son Umut'un yönetmeni
ROMA
ARALIK'TA
SEÇKİN SİNEMALARDA
VE BURADA
NETFLIX
participant media
ESPERANTO

KIŞ PASTASI

Hazırlayan ve Fotoğraflayan: Ezgi Yılmaz

Yılın en süslü ayı geldi. AVM'ler, sokaklar, evler kırmızı, yeşil detaylarla süslenmeye başladı bile. Bu ay sizlerle arka fonda yeni yıl ağaçlı yılbaşı kahvenizin yanına eşlikçi süslü bir kış pastası tarifi paylaşıyoruz. Pasta dediysek korkmayın, kreması pişmiyor bile. İnanılmaz pratik ve bir o kadar havalı bir pasta.

NELERE İHTİYACIMIZ VAR?

Kek için

• 1 su bardağı toz şeker
• 1 su bardağı zeytinyağı veya fındık yağı
• 3 yumurta
• 1 paket kabartma tozu
• 1 adet vanilya
• 1 çay kaşığı tuz
• 1,5 su bardağı un
• 1,5 su bardağı rende havuç
• 1 su bardağı ceviz •
1 tatlı kaşığı tarçın

Afiyetle...

Krema için

• 200 gr labne
• Yarım su bardağı pudra şekeri
• 2 çorba kaşığı yumuşamış tereyağı

NASIL YAPIYORUZ?

Önce fırını 180 derecede ısıtmaya başlıyoruz. Kuru malzemeleri bir kapta karıştırırken, başka bir kapta tereyağı ve şekeri iyice eriyene kadar çırpıyoruz. Teker teker yumurtaları ekliyoruz. Üzerine yağı ve ardından kuru malzemeleri ekleyip çırpmaya devam ediyoruz. En son spatula ile havuç ve cevizleri de ekleyip karıştırıyoruz.

Hamuru kalıbımıza döküp fırına veriyoruz. (Yaklaşık 35-40 dk içinde pişecektir.)

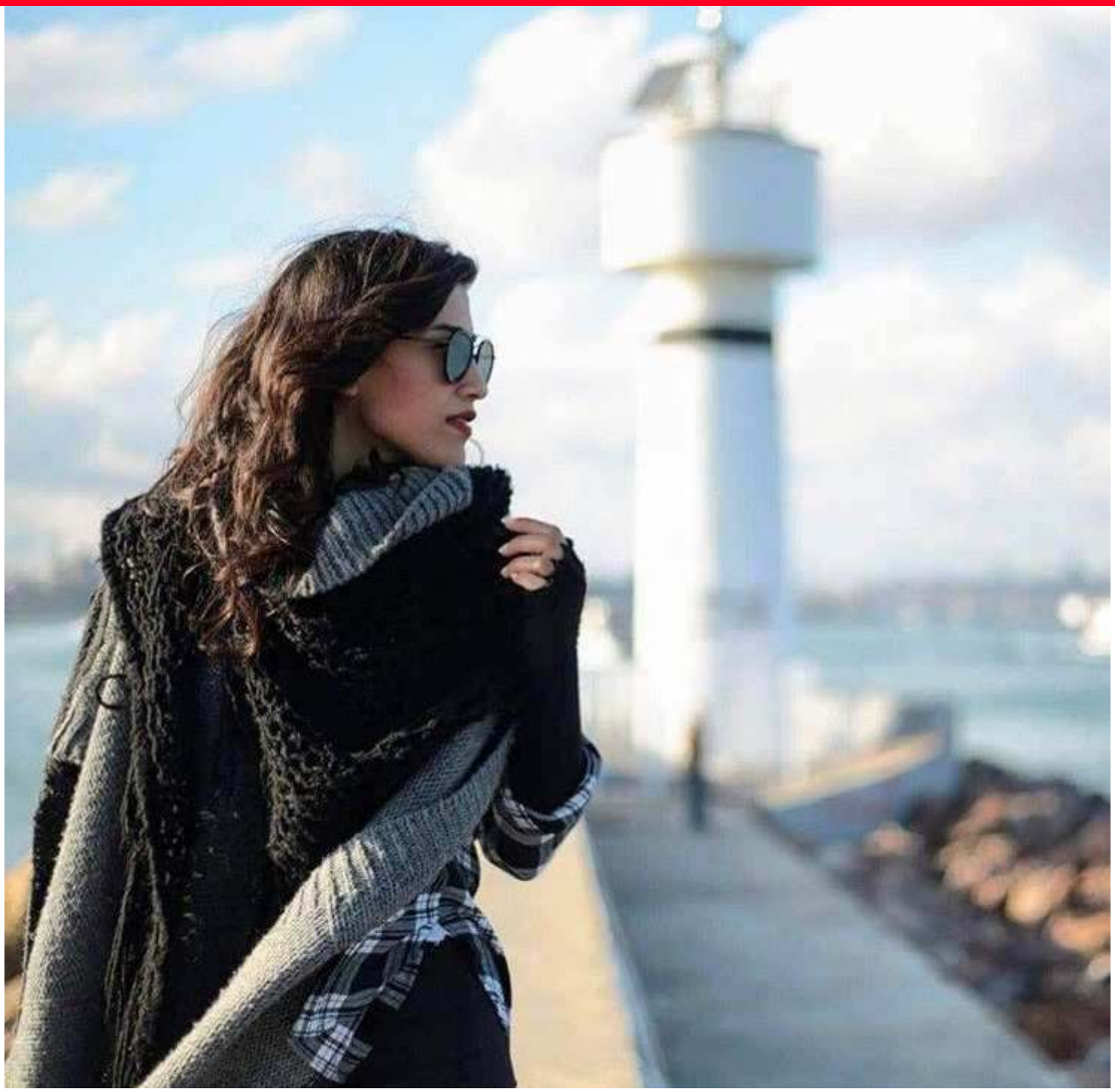
Kek piştikten sonra soğuması için ızgara üzerine alıyor, bu sırada krema yapımına başlıyoruz.

Tereyağı ile şekeri krema kıvamına gelene kadar çırpıp, üzerine labneyi de ekliyoruz, yaklaşık 2 dk daha çırptıktan sonra taaataaa! kremamız hazır!

Soğuyan kekimizi kalıbından çıkarıp, servis tabağına alıyoruz ve kremamızla dilediğimiz gibi süslüyoruz.

SUNUM ÖNERİSİ

Pastanıza yılın son ayına yakışır şekilde sunmak isterseniz mutlaka kenarına köşesine birkaç dal kokina serpiştirin :)



Coşkulu, neşeli ve kendinden emin

NESLİHAN ARSLAN

Coşkulu, enerjik, çalışkan, kendinden emin... Bunlar O'nu tanımlayabileceğimiz kelimelerden sadece birkaçı. Şu sıralar İstanbullu Gelin dizisinde Dilara karakteriyle enerjisini yayan başarılı oyuncu Neslihan Arslan'ı yakından tanıma zamanı.

Röportaj: İmge BALIK İNCESOY
imge@bikahvebikeyif.com

Herkesin bir yola çıkış ve keşfedilme hikayesi var. Seninki nasıldı?
Aslında benim oyunculuğu tercih edeceğimi annem dışında kimse öngöremiyordu.. Yedi yaşımdan 16 yaşıma kadar atletizm, yüzücülük ve voleybol eğitimleri aldım. Yüzme ve voleybolda lisansım vardı hatta. Sonra lise son sınıfa geçerken hep içimi gıdıklayan şeyin peşinden gitmeye karar verdim ve kendi kendime konservatuar sınavlarına hazırlanmaya başladım. Bir yerden ders alacak durumumuz pek yoktu o zaman, bir şekilde de sınavlara hazırlanmam gerekiyordu. İstiyordum ama ne yapacağımı bilmiyordum. Lise bittikten sonra kulaktan dolma bilgilerle sınavlara girdim ama tabi ki olmadı (gülüyor). İlk sene kazanamayınca gidip Müjdat Gezen Sanat Merkezi Konservatuarı ve İstanbul Üniversitesi Konservatuarında ki sahne hocalarından izin alarak haftanın üç günü derslerine girmeye başladım. Mimar Sinan'da okumak istiyordum ama derslere girmek mümkün değildi o dönem..En azından ben başaramadım. Bir sahneye, role nasıl hazırlanıyor öğrenciler bu derslerde izleyerek öğrendim. 2 yıl boyunca derslere misafir öğrenci olarak girdim ve istediğim okul olan Mimar Sinan'ı kazandım. Mezun olduktan sonra devlet tiyatrosunda Temiz Ev oyununda baş rol karakteri için seçmeler yapılıyordu. Portekizli bir kızdı oynanacak karakter ve çok eğlenceli bir roldü, çok istedim, herkese açık da değildi seçmeler. Oraya çağırılan 10 kişiydik, katıldım ve beni uygun gördüler. Aynı oyunda çok güzel isimlerle çalışma şansı elde ettim. Oyunumuz ses getirdi çok ne mutlu ki, üç sezon boyunca oynadık ve tiyatro çevresince daha bilinir oldum bu oyun sayesinde ve sonra alternatif sahneler, yaz kış tiyatro derken şimdi olduğum yerdeyim..

Neslihan Arslan şu sıralar nasıl, nasıl bir ruh hali içerisinde?
İyi diyelim iyi olsun (gülüyor). Şaka maka bir yana iyi olmaya çalışıyorum diyelim. Gündemimiz diye girmek istemezdim ama insanların, bugünün şartlarının durumu da göz ardı edilecek gibi değil.. Yaptığım iş, arkadaşlarımla keyifli kalmaya, hem kendim hem de ulaşabildiğim herkes için iyi bir şeyler yapmaya çalışıyorum diyelim. İyiyim yani (gülüyor).

"Kendine ve hayatına inancını ne pahasına olursa olsun yitirme"

İstanbullu Gelin'in bir parçası olmak neler öğretti, kariyerine neler kattı, sana neler hissettirdi?
Başta yönetmenlerim Zeynep Günay Tan ve Deniz Koloş'la çalışma fırsatım oldu ve bunu anlatamam, çok kıymetli bir şey benim için. Set ekibimiz ve oyuncu arkadaşlarım çok keyifli ve güzel insanlar, şanslıyım bu açıdan da. Herkes yaptığı işe büyük bir titizlikle yaklaşıyor ve hep sevgi var. Kattıkları anlatmakla bitecek gibi değil ama hayatımda özel bir yere sahip... İyi ki velhasılı (gülüyor).

Dilara hem çok güçlü hem çok can kırıkları olan bir kadın. Bu rol sana beraberinde neler öğretti?
İnsan dehliz... Anlaşılmasına anlaşılır herkes belki ama yol çok meşakkatli. Dilara'nın gücü yalnızlığına gülmesinden geliyor. Dalga geçmeyi ıskalamamış hiç. Bazen sendeliyor hem de çok sağlam tabi ama her an size bir sürprizle gelebilir hissi oynamaya çalışırken başka türlü heveslendirmiyor değil hala.

Ne yazık ki kadına şiddetin çok gündemde olduğu zamanlardan geçiyoruz. Hayat verdiğin karakter de şiddet mağduru ancak buna sessiz kalmayan bir karakter. Sen bu konuda kadınlara ilham ve güç vermek adına neler söylemek istersin?
Şiddet sadece kadına değil ya da sadece fiziksel de değil ne yazık ki... Kadına, erkeğe, çocuğa, hayvana, doğaya... Bir kaç satırda nasıl anlatılır inanın ki ben de bilmiyorum ama kilit gördüğüm bir kaç şey var;
*Kendine ve hayatına inancını ne pahasına olursa olsun yitirme. *Kimsenin vicdanına bırakma; değil kendini, hayatının küçücük bir noktasını bile. *Konuş, korkma. Demek kolay olduğu için değil, ses çıkarmayı başardığı anda herkesin önce kendi sesinden güç alarak çoğalacağını bildiğim için söylüyorum.

Dilara yaraları sarmak için de uğraşan bir eş ve arkadaş aynı zamanda. Neslihan yaralarını nasıl iyileştiriyor? Merhemi, doktoru kimler, neler?
Çok güzel arkadaşlarım var ve çok şanslı hissediyorum kendimi onlardan yana. Hep birbirimizi kollarız tabi ki ama ben biraz kendi kendimleyimdir bir sıkıntıyla karşılaştığımda ilk etapta yine de. Önce kendi içimde yaşamaya alışmışım sanırım. Çok sıkıldığımda önce tahta oymaya başlıyorum genelde... Liseden beri kendi kendime uğraşarak yapmaya çalıştığım bir şey. Ciddi anlamda terapi diyebilirim. Biraz fazla yol yürüyüp, şehir içi-dışı bir yerlerde kendimi dinleyip öyle paylaşırım genelde.

Senin hakkında sosyal medyada neler söylemişler diye karıştırırken karşımıza hep "gözlerinin içi gülen, enerji dolu insan" yorumlar çıktı. Nedir bu enerjinin, neşenin kaynağı?
Sağ olsunlar (gülüyor). Bilmem, çok kendi kendine bir insanım aslında. Sevgi vermek ve almakla alakalı sanırım. Bir şeyden keyif almışsam herkesle paylaşmak istiyorum, dinlemeyi seviyorum. Bunlardır böyle düşünülmesine sebep herhalde.

Son zamanlarda kafanı çok kurcalayan, üzerine çok düşündüğün bir şeyler var mı?
Heeeppp (gülüyor). Kendimi bildim bileli. Ama spesifik bir şeylerden bahsetmem gerekirse hem konservatuar sınavlarına öğrenci hazırlıyor hem de oyuncu koçluğu yapıyorum. Ezbere gitmek yerine insanın psikolojik handikaplarını öğrenmeyi (olabildiğince) ve öyle yaklaşmayı doğru buluyorum öğrencilere program çıkartırken. İnsan koca bir dehliz.. Her yeni ders bana da çok şeyler katıyor ve insana, hayata, oynama durumuna, kendime dair de tabi düşündürüyor sık sık.

"Çok çalışmayı sevmek bir şans."

Şu sıralar kendinle ilgili nelere şaşırıyorsun?
Sinirlenebiliyormuşum (gülüyor).

Kariyerin çerçevesinde bu dönem senin için nasıl bir dönem?
Her dönem aramak ve şüphe etmek üstüne. Gencim ve çok çalışmayı sevmek bir şans. Bunun tadını çıkarıyorum diyelim (gülüyor).

Çocukluğunu düşündüğünde gözünün önüne gelen ilk sahne?
Aaaa bir grubumuz vardı ben çocukken oturduğumuz sitede. Ne oyunlar oynardık her gün akşamüstü saat 4 ve 8 arası.. Hep o anlar gelir aklıma (gülüyor). Bir de çok yaramazdım, yaralanmadığım günler geliyor aklıma çünkü hepsi kutlamaya değerdi (gülüyor).

Bir gün mutlaka... dediğin bir şey var mı?
Hiç bilmiyorum inanın. Güzelliği de o galiba.

Bir kahve olsan hangisi olurdun, neden?
Buna benim yerime başkası karar vermeli bence (gülüyor). Ama madem bana sordunuz nasıl olmak isterim diye cevap vermem gerekirse; yoğun ama ağırlık yaratmayan bir kahve olmak isterdim. Benim için espreso sanırım böyle.

Bilmediğimiz gizli bir yeteneğin var mı?
Saksafon çaldım bir dönem. Çok yıllar önce. Şimdi elime aldığım gibi çalamam muhakkak ama biraz zaman ayırsam yaparım yine..

Oyunculuk senin için kader mi tesadüf mü?
"Ya her şey tesadüf ya hiç bir şey değil" Basit ve ilk akla gelen ama seviyorum bu anlatımı. Tesadüf değil tabi bana sorarsanız ama daha önceden de belirttiğim gibi kimsenin benden beklediği bir şey de değildi.

NESLİHAN'IN 'EN'LERİ

Kendini en huzurlu hissettiğin yer?
Deniz.
En son gittiğin konser?
Ne yazık ki uzun zaman oldu ama en son MFÖ idi.
Şehirde en sevdiğin semt?
Adalara gitmeyi seviyorum özellikle hafta arası kalabalık değilken.
Şehir içinde de Kuzguncuk sanırım.
En sevdiğin kitap alıntısı?
"Yalnızlıktır dinimiz. Örneğin bir trenden istediğiniz yerde iniyiz."
- Boris Vian
Kendinde en çok değiştirmek istediğin huy?
Çok ince düşünüyorum.. Fazla ama, iyi değil..

En utandığın an?
Ay sormayın yaa (gülüyor). Bir çocuktan hoşlanıyordum lisedeyken.Tenefüste koridorda bir noktaya takılmış gözlerim, dalmışım yani. Baktığım yer kapıymış efendim! Beden dersinden önce erkek öğrencilerin soyunduğu odanın kapısı. Kapı açıldığında bakmaya devam etmişim ama daldım yani kendimde değilim , bir şeyler düşünüyorum işte. Birkaç saniye sonra duruma aydığımda kimle göz gözeydim dersiniz?(gülüyor)
En sevdiğin kahve?
Orta içim filtre candır ama espresso hep başka (gülüyor).

YILBAŞI GECESİ VE SONRASINDA NASIL BESLENMELİ?

Yılbaşı tatili keyif ve şımarıklık zamanı mı? Yoksa biten tatil sonrası tartıda pişmanlık mı? Hem keyfine bakmaya hem de tartıda aynı kiloyu görmeye ne dersin?

Yazı: Beste PULAT - Diyetisyen

bestepulat

Aralık ayı yılbaşı tatilinin gelmesi için sabırsızlıkla beklenilen bir dönem olarak geçiyor. Yılbaşı tatili ise kendini şımartmanın, keyif yapmanın zamanı oluyor. Ancak; yıl içerisinde en yüksek kilo aldığımız dönemler tatil zamanları! Özellikle bu dönemde en çok yağ kütlesinin arttığı görülüyor. Her yıl bir yaş ilerlerken kilo artışımızda bununla beraber ilerliyor. Belki de fazla kilolarımızın birikmesinin en büyük etkeni tatillerde yediklerimiz olabilir.

Yılbaşı tatili keyif ve şımarıklık zamanı mı? Yoksa biten tatil sonrası tartıda pişmanlık mı? Hem keyfine bakmaya hem de tartıda aynı kiloyu görmeye ne dersin?

1 yılda ortalama 13-14 kilo kaybeden kişilerin; en çok tatil dönemlerinde verdikleri kilonun bir kısmını aldıkları görülmüştür. (1)

Yılbaşı Gecesi
Yılbaşı gecesinde misafirlikler, davetler, kokteyller, arkadaş buluşmaları yapılıyor. Önüne ikram edilen birçok yemek ve yılbaşı gecesi olabilir. Ama kararlarını vücudun için yine sen veriyorsun. Keyif ve zevk içerisinde bir gece geçirmek için ikramların hepsini kabul etmek zorunda değilsin.

Ne Yediğinin Farkında Ol
Sofraya konulan yemeklerden seçim yaparken "Tatil işte, keyfini çıkar!" diyorsan unutma ki iki gün sonra tartıda gördüklerinden hiç memnun olmayacaksın. Sofraya gelen yemekleri sıralayalım.

Çorba: Sıcaklığı ve kıvamıyla kış mevsiminin vazgeçilmezi olan çorba bazen sen farkında olmadan çok can yakabiliyor. Nasıl mı? Bol unlu, yağlı, şehriyeli çorbalardan yılbaşı gecesinde uzak durmanı tavsiye ederim. Gece uzun olacak ve daha önüne bir sürü atıştırmalıklar, tatlılar konacağını unutma. Eğer hafif bir domates çorbası, tarhana çorbası, sebze çorbası varsa tercih edebilirsin. Ancak; bulgurlu, şehriyeli, unlu ve yağlı çorbaları tüketmeyebilirsin.

Salata: Sofranın vazgeçilmezi salatan olabilir. Bol yeşillikli, az yağlı, mısırsız, turşusuz bir salata yılbaşı akşamı için ideal olacaktır. Tabağının yarısını salatayla veya ızgara sebzelerle doldurabilirsin.

Et, Tavuk, Hindi, Balık: İkinci favorimiz! Gece boyunca açlık hissini azaltacak ve seni zinde tutacak en güzel kısım et ürünleri olacak. Yaklaşık 3 köfte boyutunda eti bu gece rahatlıkla tüketebilirsin. Fırınlanmış veya ızgara et türünü tercih etmelisin.

Pilav, Ekmek, Bulgur: Bu akşam tatlı ve alkol mü tüketmek istersin? Yoksa bulgur pilavı, ekmek mi? Önce buna karar vermelisin. Eğer alkol alacağın, tatlı yiyeceğin bir akşamsa bu grubu tabağına hiç almayabilirsin. Unutma, şimdi alacağın minik bir karar yarın sana tartıda rahatlık ve mutluluk sağlayacak.

(1) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18540737

Tatlılar
Tatlı yiyeceksin veya şu an tatlı hazırlığı için düşünüyorsan baklava ve şerbetli, çikolatalı tatlılardan vazgeçip güzel bir muhallebi, sütlaç, kazandibi, keşkül gibi sütlü tatlılar, meyve tatlıları ya da vanilyalı dondurmayla çok güzel tatlılar deneyebilirsin.

Artık yemeği yiyip atıştırmalıklara başladıysan, meyveleri tercih etmelisin. Cips yemeyi bekliyorsan, parti boy paketleri yerine aile boyu paketlerinden satın alabilirsin.

Unutmayın: *Uyumadan 2-3 saat önce yemek yemeyi durdurup kendinizi dinlenmeye alırsanız uyurken de rahat edebilirsiniz.*

Yılbaşından Sonraki Gün
Merhaba 2019! Bugün aşağıdaki beslenme tipini kendine uygulayabilirsin. Tükettiğin yiyeceklerin kolayca vücuttan atılmasını, ödemin azalmasını ve toksinlerin uzaklaşmasını sağlayacak. Gün içerisinde 2,5-3 litre su ve 2-3 kupa yeşil çay tüketmelisin.

Sabah Uyandığında:
1 bardak ılık su içerisine 1 bardak maden suyu ve ½ limon sıkılıp içilir.

Kahvaltı:
8-10 adet çiğ badem
1 dilim ananas
Bol dereotu, maydanoz, roka ve nane (Üzerine limon sıkılarak)
1 dilim esmer ekmek
Bol su
Yeşil çay

Öğle Yemeği:
Roka, bol maydanoz, 3 tam ceviz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, 2 adet gün kurusu ve bol limon ile salata
Bol salatalık, nane, 4 yemek kaşığı yoğurt ile cacık
1 dilim esmer ekmek

Ara Öğün:
1 orta boy kivi
2 tam ceviz

Akşam Yemeği:
8-10 yemek kaşığı etsiz kurubaklagil yemeği
Bol yeşillikli, limonlu, yağsız salata
4 yemek kaşığı yoğurt (İçerisine 1 yemek kaşığı keten tohumu)

PSM 5.YIL

STUDIO

#BURASIPSM

Garanti Caz Yeşili

Garanti Caz Yeşili:

NADINE SHAH

06 ARALIK 2018

God Is An Astronaut
İrlandalı post-rock üçlüsü God Is An Astronaut, 14 Aralık'ta büyüleyici bir performans için STUDIO'da olacak! Yeni albümleri "Epitaph" grubun “The End Of The Beginning” ile başlayan serüvenlerinin son ürünü. Niels ve Torsten Kinsella, ikiz kardeşler ve God Is An Astronaut’un kurucuları, uzun süreli partnerleri davulcu Lloyd Hanney ile tekrar bir araya geliyorlar.

Nadine Shah
Son albümü ile prestijli Merkür Ödüllerine aday olan Nadine Shah 6 Aralık’ta, Garanti Caz Yeşili konserleri kapsamında Studio’da!
Pakistan asıllı İngiliz şarkıcı ve söz yazarı Nadine Shah, ilk EP’si ‘Aching Bones’ 2012 yılında yayınladı. Çarpıcı sesi ve caza göz kırpan, melankolik, atmosferik parçaları ile kısa sürede dikkatleri üzerine çeken Shah, 2013 yılında intihar eden iki arkadaşına adadığı ‘Love Your Dum And Mad’ albümüne imza attı.

İstanbul Tiyatro Festivali
İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSV) tarafından 22’ncisi düzenlenen İstanbul Tiyatro Festivali, 17 Kasım – 4 Aralık 2018 tarihlerinde şehrin her iki yakasında tiyatroseverlerle buluşuyor.

Solomun
Solomun, Isolate organizasyonuyla 29 Aralık Cumartesi gecesi Zorlu PSM Ana Sahne'de! Günümümüz elektronik müzik sahnesine yön veren Diynamic Music'in kurucusu Solomun, yeniden Istanbul'da... Tümü sold-out olan Istanbul performanslarında dinleyicilerine kusursuz bir deneyim yaşatan Hamburglu DJ/prodüktör, alışılageldik dans müziğini modern bir sarmalla yeniden yorumluyor.

FOUR SEASONS HOTEL BOSPHORUS

Yılbaşı gecesi Four Seasons Hotel Bosphorus, lezzetli yemekler ve müzikler eşliğinde yeni yıl coşkusunu yaşamak isteyenleri özel alternatifler bekliyor. Aqua'da düzenlenecek Frozen Zone Gala Yemeği'nde 6 aşamalı yılbaşı yemeği ile lezzet şöleni sunulurken Frozen Zone teması ile dekore edilen mekânda yılbaşı gecesi Maral Ataman ve orkestrası sahne alıyor, keman show ve DJ performansla konuklara eğlenceli bir yeni yıl partisi sunulurken YALI&The Bar'da ise DJ Tarık Sarul müzikleri ile geceye renk katıyor.

W ISTANBUL

Akaretler'de bulunan W Istanbul,şık bir yılbaşı akşamı geçirmek isteyenler için harika bir eğlence programı hazırladı. Eğlenceyi doruklara taşıyacak W Istanbul, ünlü DJ'lerle birlikte coşkulu bir şekilde 2019'u karşılayacak. Gece hayatına yeni bir soluk katan W Istanbul yılbaşında; Miret, Doctor K, Ezgi Taşçeviren, Hemi, Avangart Tabldot, Orkun Bozdemir, Menachem 26 ve Aksak başta olmak üzere birbirinden ünlü DJ'leriyle misafirlerine keyifli bir akşam yaşatacak.

FAIRMONT QUASAR ISTANBUL

Yeni yılı aile, dostlar ve çocuklarla, canlı müzik eşliğinde eğlenerek kutlamak isteyenler ise, 31 Aralık'ta Stations Restaurant'ı tercih edebilirler. Zengin açık büfelerin benzersiz tatlarına, Kübalı şarkıcı Suami Ramirez'in sıcacık sesi ve orkestrasının Latin ezgileri eşlik edecek. Salata köşesinden mezelere, deniz ürünleri istasyonundan Uzak Doğu büfesine ve sonsuz tatlı çeşitlerine kadar birçok seçeneğin birarada olduğu Stations'ta, yılbaşı gecesi çocuklar için de özel lezzetler var. Müzik, dans ve kahkaha dolu bir yılbaşı için, Stations hazır!

HILTON İSTANBUL MASLAK

Şehrin en yeni oteli Hilton İstanbul Maslak, 2018'i geride bırakıp 2019 yılını karşıladığımız 31 Aralık gecesinde misafirlerini çok özel bir davette ağırlıyor. 3 farklı müzik programı ile öne çıkan yeni yıl balosu her tarzda eğlenceyi tek bir programda buluşturuyor. Yeni yıl yemeği ilk olarak Purple Hand Band Orkestrası'nın modern caz repertuvarı ile başlıyor. Müzik şöleni Şevval Sam'ın sıcacık sesiyle eşsiz bir atmosferde tüm coşkusuyla devam ediyor. Gecenin ilerleyen saatlerinde ise DJ Ongun Kösedağ sahne alıyor.

HILTON İSTANBUL BOMONTİ

Hilton İstanbul Bomonti, yeni yıla taze bir başlangıç yapmak isteyenleri Avrupa'nın en büyük ve ödüllü eforea SPA'sında dinginliğe davet ediyor. SPA merkezi, yeni yıla zinde bir başlangıç yapmak isteyenlere imza bakım uygulaması Aromasoul Tüm Vücut Ritüeli'ni öneriyor. Ölü hücreleri yok ederek vücudun arınması ile başlayan uygulama, seçiminize göre Doğu, Akdeniz, Hint ve Arap kültürlerinin geleneklerini yansıtan özel "Aromasoul masaj ritüeli" ile devam ediyor. Ayak onarıcı pedler ve yenileyici mini cilt bakımı ile devam eden ritüel benzersiz bir deneyimi de beraberinde getiriyor. Duyuların bu eşsiz yolculuğunun fiyatı 495 TL.

WISH MORE HOTEL FITNESS & SPA

Wish More Hotel Fitness & Spa, 2019'a tazelenmiş, ruhen ve bedenen dinlenmiş olarak girmek isteyenler için özel bir yeni yıl masajı sunuyor. Lüks ve estetiğin bir araya geldiği Wish More Hotel Spa'nın, alanında uzman masaj terapistleri tarafından uygulanan "New Year Wish" masajıyla, yeni yıla rahatlamış ve arınmış şekilde girmek isteyen misafirlerin dilekleri gerçek oluyor

THE GRAND TARABYA THERAPIA SPA

Tarabya Koyu'na ve Boğaz'ın nefes kesici manzarasına bakan Therapia Spa, turunç aromalarıyla rahatlatan süt banyosu, masajı ve vücut maskesi ile devam eden Güzellik Tapınağı Ritüeli ile cildi yılbaşı gecesine hazırlıyor. Bu ayrıcalıklı bakım, yeni bir yılın karşılanacağı bu özel gecede canlı, dinlenmiş ve güzel bir cilt vadediyor

HILTON İSTANBUL MASLAK

Hilton Istanbul Maslak bünyesinde bulunan Oceans Spa, formunu korumak ve aktif bir şekilde rahatlamak isteyenler için merkezi konumuyla Maslak bölgesinde çalışanların yeni gözdesi. Bünyesinde 9 adet VIP spa süiti, spa merkezi, squash kortu, pilates stüdyosu, kapalı dinlenme havuzu, fitness stüdyosu ve teknogym ekipmanları bulunduran Oceans Spa, hizmet kalitesi ile de adından bahsettiriyor. Yeni yıl haftasına özel olarak 1 adet masaj satın alan misafirler köpük masajında yüzde 50 indirim avantajından da yararlanabiliyor.

bikahve
bikeyif.com